

Mezcla de Pasta con Vegetales

Meal Components: Vegetable, Grains, Meat / Meat Alternate

Main Dishes, D-14

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Agua		1 gl 1 Cuarto gl		2 gl 2 cuarto gl	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hierva el agua y la sal en una olla 2. Cocine la pasta en agua hirviendo hasta que este blanda pero firme (al dente), aproximadamente por 10 minutos. Escúrralo y mézclelo con los vegetales en aceite en un tazón grande. Deje enfriar a temperatura ambiente y revuelva ocasionalmente.
Macarrones en coditos, fortificados	12 oz	1 cuarto gl	1 lb 8 oz	2 cuarto gl	
Aceite vegetal		1/4 tza		1/2 tza	<ol style="list-style-type: none"> 3. Cocine el brócoli al vapor de 2 a 3 minutos hasta que este blando. Enfríelo rápidamente en hielo y escúrralo. 4. En un tazón, combine la pasta fría, brócoli, zanahorias y queso. Mézclelo completamente. Unte 2lb 15 oz (aproximadamente 1 cuarto gl 2 ¼ tazas) en cada bandeja (9" x 13" x 12"). Para 25 porciones, use 2 bandejas. Para 50 porciones,
Floretas de brócoli frescos	1 lb 10 oz	2 Cuarto gl 2 taza	3 lb 4 oz	1 gl 1 Cuarto gl	
Zanahorias frescas, peladas y ralladas	7 oz	1 1/2 tza	14 oz	3 tza	

Mozarela reducida en grasa, ½” cubos	1 lb 3 oz	1 Cuarto gl	2 lb 6 oz	2 Cuarto gl	
Mostaza amarilla preparada		1 cdta		2 cdta	<p>5. En un tazón, bata, con una batidora de mano de alambre, la mostaza, vinagre, ajo granulado, cebolleta, albahaca, azúcar, sal y pimienta. Continúe mezclando lentamente mientras agrega el aceite.</p>
Vinagre blanco		1/4 tza		1/2 tza	
Ajo granulado		1 cdta		2 cdta	
Cebolleta disecada, picada		1 cdta		2cdta	
Albahaca disecada		1 cdta		2 cdta	
Azúcar		2 cdta		1 Cda 1 cdta	
Sal		1 cdta		2 cdta	
Pimienta negra molida o pimienta blanca		1/2 cdta		1 cdta	
Aceite vegetal		1 tza		2 tza	

6. Vierta el aderezo sobre la pasta y vegetales y

7. Refrigérello inmediatamente. Manténgalo a 40°F o más frío. Distribuya las porciones con cuchara servidora No. 8 (1/2 taza.)

Notas

* Vea la Guía de Mercado

Marketing Guide

Food as Purchased for	25 Porciones	25 Porciones
Brócoli	2 lb	4 lb
Zanahorias	9 oz	1 lb 2 oz

Serving	Yield	Volume
½ taza (cuchara servidora No. 8) equivale ¾ oz de queso, ¼ taza de vegetal y el equivalente de ½ rebanada de pan.	25 Porciones: 5 lb 14 oz 50 Porciones: 11 lb 12 oz	25 Porciones: 3 cuarto gl ½ taza 50 Porciones: 1 galón 2 ¼ cuarto gl

Nutrients Per Serving

Calorías	216	Grasa saturada	3.06 g	Hierro	0.96 mg
Proteínas	8.86 g	Colesterol	7 mg	Calcio	178 mg
Carbohydrate	15.1 g	Vitamina A	2262 IU	Sodio	263 mg
Grasa total	13.63 g	Vitamina C	22.2 mg	Fibra dietetica	1.8 g